

'IK BEN NIET MEER BANG VOOR EMOTIES'

Nadat haar moeder zelfmoord pleegde, liep Floortje Agema vast.

Het verdriet kon ze uiten, de woede niet. Door middel van neo-reichiaanse therapie lukte het haar contact te maken met gevoelens die ze niet had durven toelaten.

Het probleem

'IK HAD LAST VAN SCHULDGEVOEL. IK HAD MIJN MOEDER MOETEN REDDEN'

"Toen ik twintig jaar oud was, pleegde mijn moeder zelfmoord. Ze raakte in een diepe depressie nadat mijn vader volkomen onverwachts had gezegd dat hij wilde scheiden. Dat proces heb ik samen met haar beleefd en dat kostte mij heel veel energie, omdat ze sterk op mij leunde. Ze deed twee zelfmoordpogingen en de derde keer lukte het haar een einde aan haar leven te maken.

Na haar dood voelde ik me leeg. Ik studeerde in die tijd scheikunde, maar van mijn medestudenten kreeg ik niet veel steun. Ik kwam binnen en alle hoofden draaiden de andere kant op. Ik begrijp het wel: mijn verhaal was

behoorlijk zwaar. Ik heb toen vrij snel psychologische hulp gezocht, om wat er was gebeurd te verwerken. Een half jaar lang bezocht ik een psychotherapeute. Ik vond het fijn om met haar te praten, maar ik kwam niet verder. Ik zat altijd maar in mijn hoofd. Met dat hoofd kon ik uitstekend snappen en recht breien wat mijn moeder had gedaan. Maar er waren allerlei emoties die niet aan bod kwamen. Dat mijn moeder zelfmoord had gepleegd, gaf mij bijvoorbeeld het gevoel dat ik niet goed genoeg was om voor te blijven leven. Ik had ook erg last van schuldgevoelens: iets in mij vond dat ik mijn moeder had

moeten redden. Het hielp niet als mensen zeiden: voel je niet schuldig, je kon er niets aan doen. Dan voelde ik me nog meer alleen. Ik had geen oog voor mezelf, ik had het altijd over anderen: hoe zielig mijn moeder was en hoeveel zorgen ik me maakte om mijn broertjes. Boos zijn, dat kon ik niet. Ik zag bij anderen dat het bevrijdend kon zijn om boos te worden, maar ik dacht: ik heb dat niet. Ik had het natuurlijk wel, maar mijn boosheid zat zo diep dat ik er niet bij kon. Ik mocht van mezelf niet boos zijn op mijn moeder. Ik stond mezelf niet toe te kijken naar het kind in mij dat zei: ik ben in de steek gelaten. Daar liep ik in vast."

De ommekeer

'IK BEGREEP DAT IK NAAR EEN DIEPERE LAAG MOEST GRAVEN'

"Ik had behoefte aan contact met mensen die net zoiets hadden meegemaakt als ik. Daarom ging ik naar een rouwverwerkingsgroep voor nabestaanden na zelfdoding. Het was me eigenlijk om het contact met lotgenoten te doen, maar het bracht me iets wat nog waardevoller was. Een van de twee therapeuten die de groep leidden, bleek ook neo-reichiaanse therapie te geven. Dit is een therapie die gericht is op het lichaam. Wilhelm Reich ging ervan uit dat ervaringen worden opgeslagen in het lichaam en dat mensen een

lichamelijk pantser ontwikkelen om zichzelf tegen negatieve ervaringen te beschermen. Dat pantser kan voor blokkades zorgen. Dat was ook wat er met mij aan de hand was. Ik zat altijd in mijn hoofd en rationaliseerde alles. Daardoor was ik geblokkeerd geraakt. Ik had me afgesloten. Door middel van onder meer ademhalingsoefeningen en aanrakingen, helpt de neo-reichiaanse methode je om die gevoelens te ervaren en te uiten die vastzitten in je lichaam. Toen de therapeute dit soort ademhalingsoefeningen in de groep deed,

merkte ik dat dat op mij een sterk effect had. Het maakte veel meer los dan praten. Toen begreep ik dat ik naar een diepere laag moest graven, wilde ik de dood van mijn moeder kunnen verwerken. Het was belangrijk mijn lijf erbij te betrekken, wilde ik mezelf kunnen helen. Daar kwam ook nog eens bij dat ik die therapeute een fijn mens vond. Ik vroeg haar of het mogelijk was om individueel bij haar in therapie te gaan en ze vond het een goed idee. De ommekeer is dus eigenlijk vanzelf gegaan. Ik rolde erin."

De therapie

'SOMS KWAM ER ZO VEEL SPANNING VRIJ, DAT IK HARD GING SCHREEUWEN OF HUILEN'

"Tijdens de therapie moest ik op een matje liggen en draaide het vooral om ademhalen. De therapeute zei wel dingen, maar het belangrijkste was dat ik naar mijn buik ademde en naar binnen ging, mijn lijf in. Soms legde de therapeute haar hand op mijn buik, tussen mijn schouderbladen of op mijn borstbeen om te voelen waar de spanning zat en om me te helpen die spanning los te laten. Tijdens de oefeningen kwamen er emoties vrij waar ik tot dan toe geen contact mee had gehad. De therapeute vroeg waar ik de emoties voelde in mijn lijf, wat het voor gevoelens waren en wat ik ertegen wilde zeggen. Ze moedigde me ook aan om geluiden te maken om uiting

te geven aan de emoties. Soms kwam er zo veel spanning vrij, dat ik heel hard ging schreeuwen of huilen. Tijdens die therapie heb ik geleerd dat er een verschil is tussen schreeuwen vanuit je keel en schreeuwen vanuit je buik. Ik heb ook geleerd te luisteren naar wat mijn lijf mij vertelt. Je lijf zegt zo veel over wat er echt met je aan de hand is, maar het is moeilijk om ernaar te luisteren, want het is een andere taal.

Ik zag in dat ik allerlei emoties over de dood van mijn moeder had, die ik niet toeliet. Ik voelde me erg schuldig, omdat ik mijn moeder had losgelaten na haar tweede zelfmoordpoging. Maar tijdens de therapie ben ik daar

anders naar gaan kijken. Het was haar weg en niet de mijne. Het kan zelfs zo zijn dat ze erop heeft aangestuurd dat ik me van haar afwendde, omdat ze anders mij niet had kunnen loslaten. Dat zijn pijnlijke dingen die je dan aanraakt. Daarom besteedde de therapeute er ook altijd aandacht aan dat ik weer in het 'nu' kwam na zo'n sessie. De gevoelens over wat er was gebeurd mochten er zijn, maar ze zijn niet wat mijn leven nu is. Door het overlijden van mijn moeder was ik een stuk van mezelf kwijtgeraakt. Tijdens die sessies kreeg ik weer vertrouwen in mezelf. Al mijn emoties, ook de negatieve, mochten zijn."

De verandering

'ALS JE VOELT DAT JOUW KRACHT IN JEZELF ZIT, ZUL JE NIET MEER WANKELEN'

"Tijdens de sessies voelde ik in mijn lichaam dat ik veilig ben, zelfs als ik op de bodem van de put zit. Het heeft me in contact gebracht met een bron van levenskracht die diep in me zit, die onafhankelijk is en waarop ik altijd kan terugvallen. Die oerkracht heb ik kunnen aanboren en die zit niet in mijn hoofd, maar in mijn lijf. De pijn van mijn moeders dood zal ik voor altijd met me meedragen, maar ik ervoer wel dat ik sterk genoeg was om verder te gaan. Mijn levensbasis was aan het wankelen ge-

bracht en die werd weer stevig. Als je voelt dat jouw kracht in jezelf zit en dat je daarvoor niet afhankelijk bent van andere mensen, zul je niet meer wankelen. Ik weet dat als alles zwart is, ik het allerlaatste groene grassprietje nog zal kunnen zien. Aan die therapie heb ik een oergevoel overgehouden: ik kan het leven aan.

Ik zou mijn moeder heel graag weer terug willen, maar door het hele proces waar ik doorheen ben gegaan, ben ik nu gelukkiger dan ik geweest zou zijn als het allemaal niet

was gebeurd. Niet haar dood, maar wel het proces waar ik in gestapt ben, heeft mij rijker gemaakt. Ik heb nu gekozen voor werk waarin ik bezig ben met de dood en de gevoelens daaromheen. Als ritueelbegeleidster help ik mensen vorm en inhoud te geven aan de afscheidsdienst voor een overledene. Dat gaat mij goed af. Omdat ik de dood van mijn moeder zo diep ervaren heb, ben ik niet meer bang voor die emoties. Ik durf alles te benoemen en kan er echt voor mensen zijn." ●

De basis voor de neo-reichiaanse therapie is gelegd door de Oostenrijkse psychoanalyticus Wilhelm Reich (1897-1957). De therapie is lichaamsgericht, omdat volgens Reich iedere emotie een fysieke verandering teweegbrengt. Ademhalingsoefeningen, geluid, beweging en aanraking halen gevoelens naar boven, die je weer kunt ervaren en uiten. Daarmee schep je de ruimte om spanning los te laten.